

Gambaran Tingkat Stres Terhadap *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes X

Lastriyanti, Susi Kartika Dewi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

ABSTRACT

Background of Study: *Premenstrual syndrome is a change in physical and emotional symptoms that occurs 7-14 days before menstruation. Stress is one of the biggest causes of premenstrual syndrome. Stress is an individual's experience of the situation that is translated based on his own perception. To find out the description of stress levels towards premenstrual syndrome in nursing students of STIKes X Bekasi City.*

Methods: *Using quantitative methods with a cross sectional approach. The technique of taking respondents used simple random sampling with a sample of 72 respondents and analyzed this research using the chi-square test.*

Results: *The results showed that most of the respondents were adults as much as 55.6%. Most respondents were categorized as not stressed 54.2%. Most respondents who experienced premenstrual syndrome categorized as no symptoms to mild symptoms 54.2%. Based on the bivariate results, there is a significant relationship between stress levels and premenstrual syndrome in nursing students of STIKes X Bekasi City (P-value = 0.000).*

Conclusion: *There is a significant relationship between stress levels and premenstrual syndrome in nursing students of STIKes X Bekasi City.*

Keywords: *Stress Level; Premenstrual Syndrome; Menstruation*

Korespondensi: Lastriyanti, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Jl. Pengasinan Jl. Rw. Semut Raya, RT.004/RW.012, Margahayu, Bekasi timur, Jawa Barat, Indonesia, 081284707417, lastriyanti13@gmail.com

PENDAHULUAN

Sindroma prahaid atau biasa dikenal *Premenstrual Syndrome* (PMS) dapat didefinisikan sebagai adanya kumpulan berupa keluhan atau gejala psikologis seperti adanya perubahan gejala fisik dan perilaku pada rentang 7-10 hari menjelang menstruasi. *Premenstrual syndrome* biasa terjadi pada wanita usia reproduksi (Faradila dkk., 2021; Heryaningtyas dkk., 2020). Sindrom premenstruasi akan menghilang pada saat menstruasi dimulai. Hal tersebut paling umum dirasakan pada wanita dengan usia awal 20-50 tahun yaitu dimulai dari tahap awal pubertas dan berakhir pada tahap menopause (Saryono dan Sejati, 2016).

Selama masa reproduksi, sekitar 80-90% wanita yang mengalami akan merasakan gejala-gejala *premenstrual syndrome* terdapatnya pembengkakan pada payudara, puting susu yang terasa nyeri atau bengkak, mudah tersinggung, kembung, tumbuh jerawat, sembelit. Beberapa wanita lainnya mengalami gejala seperti kram pada Rahim yang biasa disebabkan karena adanya kontraksi otot-otot halus rahim sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah letih, rasa ingin menangis. Gejala yang paling berat dapat berupa depresi ataupun kemarahan (Saryono dan Sejati, 2016). Angka kejadian *premenstrual syndrome* di Indonesia dialami 70%-90% oleh wanita usia reproduktif dan 2%-10% mengalami gejala *premenstrual syndrome* berat (Sari dan Priyanto, 2018).

Faktor yang menyebabkan *premenstrual syndrome* adalah faktor hormonal, faktor kimiawi, faktor genetik, faktor gaya hidup, defisiensi endorphin, aktivitas fisik, tingkat stres, pola tidur (Saryono dan Sejati, 2016; Puji dkk., 2021) Faktor stres merupakan pengaruh terbesar terhadap kejadian *Premenstrual syndrome*, gejala dari *premenstrual syndrome* dapat menjadi lebih berat ketika wanita tersebut mengalami stres. Stres merupakan pengamalan individu terhadap suatu situasi yang diterjemahkan berdasarkan persepsinya sendiri. Stres berkaitan dengan adanya kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi tersebut dapat membuat perasaan cemas, marah dan frustrasi. (Priyoto, 2019).

Stres terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Pada stres ringan, stresor yang dihadapi berupa suatu kritikan ataupun dari hal lain yang menyebabkan seseorang tersebut terpacu untuk berfikir dan berusaha lebih keras, stres ringan tidak disertai dengan timbulnya gejala, sedangkan stres sedang biasanya terjadi pada situasi seperti adanya perselisihan pada orang lain, adanya keluarga yang sakit, ciri-cirinya yaitu sakit perut atau mules, perasaan tegang, badan terasa ringan, dan otot-otot tegang. Pada stres berat, situasi yang dirasakan dapat berlangsung selama beberapa minggu dengan ciri-ciri sulit beraktivitas, sulit tidur, penurunan konsentrasi, kelelahan meningkat, perasaan takut meningkat (Priyoto, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afriyanti dan Lestiawati (2020), menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah angka kejadian *premenstruasi sindrom* dan semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi responden yang mengalami kejadian *premenstruasi sindrom*. Hal tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Dody Izhar (2018), yang menyatakan bahwa responden yang mampu mengelola stressor dengan baik tidak memiliki hubungan dengan *premenstrual syndrome*.

Dampak dari *premenstrual syndrome* adalah dapat mempengaruhi perasaan, pikiran maupun aktivitas yang membuat mereka tidak toleran terhadap situasi tersebut. (Hartanto, dkk, 2018; Ritung dan Olivia, 2018). Dampak lainnya yaitu adanya depresi, suasana hati yang tidak menentu, dan memiliki keinginan bunuh diri, hal tersebut terjadi akibat gangguan *premenstruasi syndrome* yang lebih berat yang biasa disebut dengan *premenstrual dysphoric disorder* (PMDD).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan yang digunakan *cross sectional*. Penelitian dilakukan bulan April sampai dengan Mei tahun 2022. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap *premenstrual syndrome* pada mahasiswi keperawatan STIKes X Kota Bekasi. Instrumen menggunakan kuesioner melalui online dalam bentuk *google form*. Populasi target pada penelitian yakni seluruh mahasiswi S1 keperawatan yang masih terdaftar aktif di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Kota Bekasi dengan jumlah 254 mahasiswi, adapun sampel yang digunakan yaitu 72 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswi yang terdaftar aktif, yang bersedia menjadi responden, kuliah pada kampus STIKes X Kota Bekasi dan telah mengalami menstruasi, serta terdapat kriteria eksklusi yaitu mahasiswi yang belum pernah mengalami menstruasi dan sedang hamil.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Mahasiswi Keperawatan STIKes X

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
Remaja (10-19 tahun):		

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
19 Tahun	22	30,6
18 Tahun	10	13,9
Total	32	44,4
Dewasa (20-44 tahun):		
20 Tahun	12	16,7
21 Tahun	21	29,2
22 Tahun	6	8,3
24 Tahun	1	1,4
Total	40	55,6
Semester		
Semester 2	26	36,1
Semester 4	11	15,3
Semester 6	18	25,0
Semester 8	17	23,6

Berdasarkan Tabel 1. responden yang berusia remaja sebanyak 32 orang (44,4%) dan responden yang berusia dewasa sebanyak 40 orang (55,6%). Berdasarkan jenjang semester, responden yang berada di semester 2 sebanyak 26 orang (36,1%), 11 orang berada di semester 4 (15,3%), 18 orang berada pada semester 6 (25,0%), dan 17 orang berada di semester 8 (23,6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswi Keperawatan STIKes X

Tingkat Stres	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Stres	33	45,8
Tidak Stres	39	54,2

Berdasarkan Tabel 2. terdapat responden yang tidak mengalami stres sebesar 39 orang (54,2%), sedangkan responden yang mengalami stres sebesar 33 orang (45,8%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi Keperawatan STIKes X Kota Bekasi

<i>Premenstrual Syndrome</i>	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sedang- ekstream/ berat	33	45,8
Tidak ada gejala- ringan	39	54,2

Berdasarkan Tabel 3. terdapat responden yang mengalami *premenstrual syndrome* kategori tidak ada gejala sampai gejala ringan sebesar 39 orang (54,2%), sedangkan responden yang mengalami *premenstrual syndrome* kategori sedang sampai ekstream atau berat sebesar 33 orang (45,8%).

PEMBAHASAN

Menurut Ritung dan Olivia (2018), *premenstrual syndrome* (PMS) adalah masalah yang cukup sering dijumpai oleh beberapa wanita subur di usia yang produktif. PMS merupakan adanya perubahan fisik maupun emosional yang terjadi 2-14 hari sebelum masa menstruasi terjadi, lalu gejala akan berkurang setelah masa menstruasi dimulai. Sindrom premenstruasi adalah gangguan siklus umum pada wanita usia muda dan pertengahan, dengan adanya gejala fisik maupun emosional yang terjadi selama fase luteal pada siklus menstruasi (Saryono dan Sejati, 2016). *Premenstrual Syndrome* sangatlah mengganggu bagi keseharian beberapa wanita, aktivitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan baik fisik ataupun mental, hal

tersebut dapat menimbulkan terjadinya stres. Sehingga stres merupakan menjadi faktor yang dapat memicu terjadinya *Premenstrual syndrome* (PMS) (Hartanto dkk., 2018). Stres merupakan fenomena yang sering kali dialami oleh manusia. Stres adalah respon non-spesifik tubuh terhadap beban dan stres merupakan bagian dari respon psikologis, fisiologis dan perilaku dari manusia dalam beradaptasi dan menyesuaikan stresor baik secara internal dan eksternal (Tuto dkk., 2019). Dari hasil penelitian mengenai gambaran tingkat stres terhadap premenstrual syndrome pada mahasiswi keperawatan STIKes X kota Bekasi, maka dapat dijabarkan beberapa hal diantaranya:

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data mayoritas responden berusia dewasa sebanyak 40 responden (55,6%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanin, dkk (2021) yang berjudul hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada kejadian premenstruasi sindrom, yang mengatakan bahwa sebagian besar responden berusia dewasa sebanyak 330 responden (65,9%). *Premenstrual syndrome* akan semakin mengganggu dengan bertambahnya usia. *Premenstrual syndrome* terjadi sekitar 70-90% pada wanita usia subur dan biasanya lebih sering ditemukan pada wanita yang berusia 20-40 tahun atau usia dewasa. Beberapa wanita yang mengalami *premenstrual syndrome* akan mengeluh nyeri perut, pembengkakan payudara, perut kembung, mudah merasa sedih, mudah marah, mudah tersinggung dan depresi tepat 7-14 hari sebelum menstruasi (Saryono dan Sejati, 2016).

Tingkat Stres

Berdasarkan hasil dari penelitian, mayoritas responden pada penelitian ini yaitu kategori tidak stres sebesar 39 responden (54,2%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Ritung dan Olivia (2018) yang berjudul hubungan stress terhadap *premenstrual syndrome* (pms) pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas tarumanagara angkatan 2011, yang mengatakan bahwa terdapat mayoritas responden dengan kategori tidak stres sebanyak 55 responden (59,1%). Beberapa orang dapat mengelola stres dengan baik. Setiap orang memiliki respon atau persepsi yang berbeda-beda terhadap stressor yang dihadapi, hal tersebut dapat membuat beberapa orang tidak mengalami stres terhadap suatu stressor (Hidayati & Harsono, 2021). Salah satu alasan seseorang tidak mengalami stres yaitu karena adanya adaptasi secara psikologis dimana adanya adaptasi psikologis dengan cara memberikan mekanisme pertahanan diri atau bertahan dari suatu hal yang tidak menyenangkan. Mekanisme pertahanan diri tersebut dapat berupa koping atau berupa *problem solving* strategi (Priyoto, 2019).

Premenstrual Syndrome

Berdasarkan hasil dari penelitian, mayoritas responden pada penelitian ini yaitu kategori *premenstrual syndrome* tidak ada gejala sampai ringan sebesar 39 responden (54,2%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hanin dkk., (2021) yang berjudul hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada kejadian premenstruasi sindrom, bahwa terdapat sebagian besar responden dengan premenstruasi sindrom yang berada pada kategori tidak ada hingga gejala ringan sebanyak 348 (69,5%). Seseorang dapat terhindar dari *premenstrual syndrome* dengan melakukan beberapa upaya preventif seperti gaya hidup, pola diet dan olahraga. Gaya hidup sehat dapat diterapkan dengan cara berhenti merokok, memperbanyak waktu istirahat, menghindari kelelahan, dan menghindari stres. Pola diet dapat diterapkan dengan cara menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu terjadinya *premenstrual syndrome* seperti mengkonsumsi

makanan atau minuman dengan tinggi gula dan garam. Adapun olahraga yang dapat diterapkan yaitu olahraga seperti berenang, berjalan kaki, dan berlari (Saryono dan Sejati, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswi keperawatan STIKes X Kota Bekasi berusia dewasa dan berada di semester 2. Selain itu, sebagian besar mahasiswi berada pada kategori tidak stres dan juga sebagian besar mengalami *premenstrual syndrome* dengan kategori tidak ada gejala sampai gejala ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, N., dan Lestiawati, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstruasi Sindrom pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2).
- Andiarna, Funsu. (2018). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi The Correlation Between Stress Level And Premenstrual Syndrom Among College Students Funsu Andiarna. In *Journal Of Health Science And Prevention* (Vol. 2, Issue 1)
- Faradila, A., Kusumasari, V., dan Kurniati, F. D. (2021). Pre Menstrula Sindrom Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada mahasiswi Keperawatan. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Hanin, F. S., Jannah, S. R., dan Nizami, N. H. (2021). Hububgab Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Kejadia Premesntuasi Sindrom. (Vol. 58, Issue 2).
- Hartanto, S. S., Astuti, W., Nugrahati, T., Sutomo, H., dan Nada, S. K. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Premenstruasi Syndrome Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Stikes Bahrul Ulum Tambak Beras Jombang. In *Well Being* (Vol. 3, Issue 1).
- Heryaningtyas, F. S., Putra, I. W. A., dan Sudiman, J. (2020). Karakteristik Premenstrual Syndrome pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*. 9(5), 58–61.
- Hidayati, L. N., dan Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Ilimi, A. F., dan Utari, D. M. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia). *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(1), 39–50. <https://doi.org/10.22435/Mgmi.V10i1.1062>
- Priyoto. (2019). Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puji, L. K. R., Ismaya, N. A., Ratnaningtyas, T. O., Hasanah, N., & Fitriah, N. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Stres dan Pola Tidur dengan Premenstrual Syndrome (PMS) pada Mahasiswa Prodi D3 Farmasi Stikes Kharisma Persada. In *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 5, Issue 1). <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>
- Ritung, D. C. N., dan Olivia, S. (2018). Hubungan stres terhadap Premenstrual Syndrome (PMS) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2011. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Sari, B. P., dan Priyanto. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Sindrom Pre Menstruasi Pada Siswi SMA Wirausaha Bandung Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(2), 1–7.
- Saryono, dan Sejati, W. (2016). Sindrom Premenstruasi (2nd ed.). (A. Setiawan, Ed.) Yogyakarta: Nuha Medika.
- Taufik, M., Marlenywati, dan Tifani, R. P. (2019). *Pengaruh Konsumsi Pisang Masak Hijau Terhadap Pramenstruasi Sindrom Pada Siswi Sma Negeri 1 Pontianak*. <http://openjournal.unmuhpnk.ac.id/index.php?journal=jkkm&page=index>

- Tuto, Y. Y. I. T., Kareri, D. G. R., dan Pakan, P. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Sindroma Premenstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 185–192.
- Wahyuni, S. D., dan Dody Izhar, M. D. (2018). Determinan yang Berhubungan dengan Premestual Syndrome (PMS) pada Remaja Putri di SMPN 7 Kota Jambi. In *Jurnal Kesmas Jambi* (Vol. 2, Issue 1). JK MJ.